

主題名

郷土の食文化

「愛国心、伝統の継承と文化の創造」

かつお菜 - 福岡県 -



地場産物の説明

「筑前國産物帳」には、「芭蕉高菜」の名で記されている。かつお菜が博多雑煮の定番となったのは、江戸時代中期と考えられており、それ以前は京菜と呼ばれる水菜が使われた記録がある。町人は初物を好み、流行や新しい物を取り入れるのが早い気質でもあった。古くから伝わるかつお菜は「勝つ」に通じるので、縁起を担ぐ博多商人にとって、正月にふさわしい野菜となった。

かつお菜は雑煮に利用され、名前の由来ともいえるかつお節に似るほどの味の良さから、鍋料理や煮物、和え物など用途が広がった。収穫は根元から切らず、下葉からつま取って収穫する。

かつお菜の栄養価についてあまり知られていないが、他の葉野菜と比べてカルシウム含有量が多く、β-カロテンやビタミンCも豊富に含んでいる。また、強い抗酸化活性を有しており、その活性は加熱処理しても低下しないと報告されている。

(博多ふるさと野菜 博多ふるさと野菜を語る会編 弦書房より)

献立例

麦ごはん、牛乳、ぶりの照焼き、白玉雑煮、なます、さつまいもきんとん

1人当たりの栄養量 (中学校)

エネルギー	889kcal
たんぱく質	33.9g
脂質	19.3g
カルシウム	343mg
鉄	3.4mg
ビタミンA	514μgRE
ビタミンB <sub>1</sub>	0.81mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.68mg
ビタミンC	49mg
食物繊維	7.1g
食塩	2.0g
マグネシウム	114mg
亜鉛	3.6mg



給食の時間の指導 (食事の重要性・食文化)

みなさんは、正月に雑煮を食べましたか？福岡県の雑煮は、「博多雑煮」といって、昔から博多ならではの具が入っています。その一つに、かつお菜があります。かつお菜は、鮮やかな濃い緑色をした大きな葉で、福岡県で古くからつくられている野菜です。博多雑煮にかつお菜を入れるのは、その名のとおり、かつおのだしがいらぬほど風味がとていいからです。漢字で「勝男菜」と書くこともあり、縁起がよく博多の雑煮には欠かせない野菜です。

かつお菜はアブラナ科で高菜やからし菜の仲間でありβ-カロテンやビタミンCを多く含んでいます。他の緑黄色野菜に比べてカルシウムが多く含まれています。

今日の白玉雑煮に入っています。味わって食べましょう。

## 中学校 第2学年 道徳学習指導（略）案

日 時 平成21年 月 日 第 校時  
 対 象 2年 組 名  
 指導者 担任・GT

### 1 主題名 郷土の食文化 ～愛国心、伝統の継承と文化の創造～

### 2 ねらい

博多雑煮の話を通じ、郷土料理をつくり上げてきた先人への尊敬と感謝の念を深めると共に、自らも伝統を継承しようとする心情を養う。

### 3 食育の視点

地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。（食文化）

### 4 展開

過程	学習活動と内容	指導上の留意点	備考
導入 10分	1 博多雑煮を守り続けている料理研究者を知り、本時の学習のめあてをつかむ。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 地域によって雑煮はちがったな。</li> <li>・ 博多雑煮には、かつお菜が入っていたな。</li> <li>・ 僕は好きだ（嫌いだ）。</li> <li>・ なんてわざわざ正月に食べるんだらう。</li> <li>・ もっとおいしい食べ物があるのに……。</li> <li>・ なんて雑煮は代々引き継がれて作られるのだからう。</li> </ul>	○ 給食で食べた博多雑煮をふり返り、それを守り続けている料理研究者と出会わせる。	博多雑煮の写真
展開 30分	めあて 博多雑煮を守り続けている料理研究者が大切にしている心とは何だろう。		
終末 10分	2 料理研究者との対話を通じ、郷土を愛し、伝統を守り続けることの大切さについて考えを深める。 (1) 料理研究者について知る。 ○ プロフィール ○ 職業 ○ 博多雑煮との出会い ○ 現在取り組んでいること (2) 料理研究者が博多雑煮を守り続けている理由について考え、グループで交流する。 (3) (2)で考えたことを発表し、料理研究者が守り続けている理由や雑煮への思いに共感する。 ○ 地域に伝わる味 ○ 地域の人の思い ○ 地域の食材のよさ (4) めあてのまとめをする。 ○ 料理研究者が大切にしている心とは → 郷土愛・伝統を守る心 3 今までの自分の生活をふり返り、自分の心にも郷土愛や伝統を守りたい心があることに気付く。 ○ お正月に雑煮を食べている時に、守り続けていきたいと思った。 ○ 郷土料理に愛着を感じたことがある。 4 教師自身の経験談から、実践意欲を高める。	○ 料理研究者との出会いを仕組むことで博多雑煮が正月に食べられる意味や歴史などに気付かせるとともに、それを守り続けている思いに触れさせる。  ○ 料理研究者の博多雑煮に対する思いを「地域に伝わる味」「地域の人の思い」「地域の食材のよさ」にわけ、学習プリントにまとめ、思いを深めさせる。	学習プリント

### 5 評価

郷土への関心を高め、郷土をつくり上げてきた先人への尊敬と感謝の念を深めると共に、自らも伝統を継承しようとする心情を養うことができたか。